



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

La primera emoción que practiqué durante este primer módulo fue la **frustración** pues al estar analizando paso a paso el manual, así como las actividades propuestas sentí que eran demasiadas actividades para tan poco tiempo, además de cumplir con mis actividades de la escuela y casa. Pasando los días y al trabajar cada uno de las actividades manifesté también las emociones de **empatía** y **tranquilidad** al observar cómo mis alumnos realizaban cada una de las actividades, la tranquilidad porque realizamos ejercicios de relajación y la empatía al escuchar las opiniones de cada uno. Por último, la emoción que sigo practicando hasta el momento es la **felicidad** por los resultados obtenidos en cada una de las actividades y lo satisfecha que me encuentro de haberlas realizado pues se obtuvieron resultados favorables con mis alumnos y conmigo.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Para poder conectar conmigo, tuve que practicar mucho la **calma** pues soy una persona que se encuentra al 100% activa así que me costaba un poco el hecho de estar tranquila, así que comencé primero a practicar calma y con ello, pude **relajarme**. Con mis alumnos implementé un taller de yoga para conectar con nosotros mismos, lo implemento una vez a la semana y he obtenido resultados favorables, además de practicarlos con ellos también logro conectar conmigo misma.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Sí, en un primer instante logré conectar con ellos practicando la **calma**, la **relajación** a través del taller de yoga, en un segundo plano al escucharnos unos a los otros en la actividad del termómetro practicamos la **empatía** porque cada uno explicó la emoción

que experimentaba en ese momento y por último también se practicaron las emociones de **interés** cuando los alumnos se ubicaban en la emoción del termómetro así como la de **sorpresa** porque no esperábamos que algún alumno se ubicara en esa emoción.

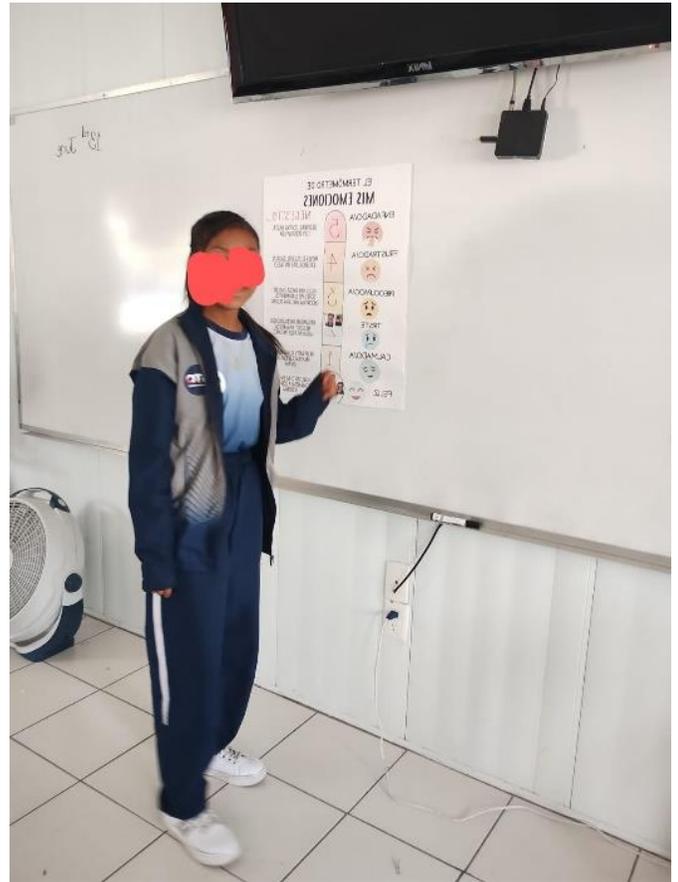
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Nosotros los docentes ejercemos un papel fundamental en la educación de NNA es por eso que este proyecto me parece muy bien estructurado porque tiene diferentes actividades que implican la reflexión a través de metodologías activas y participativas relacionadas a fortalecer los procesos de desarrollo de aprendizaje en nuestra aula.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Implementación del taller de yoga para conectar con nosotros mismos y practicar la calma para poder estar bien con nosotros y de esta manera también poder estarlo con los demás.



Cada uno de los alumnos pasó al frente para colocar su fotografía en la emoción del termómetro que ellos decidieron y al finalizar, expondrían con el resto del grupo el por qué eligieron esa emoción.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					